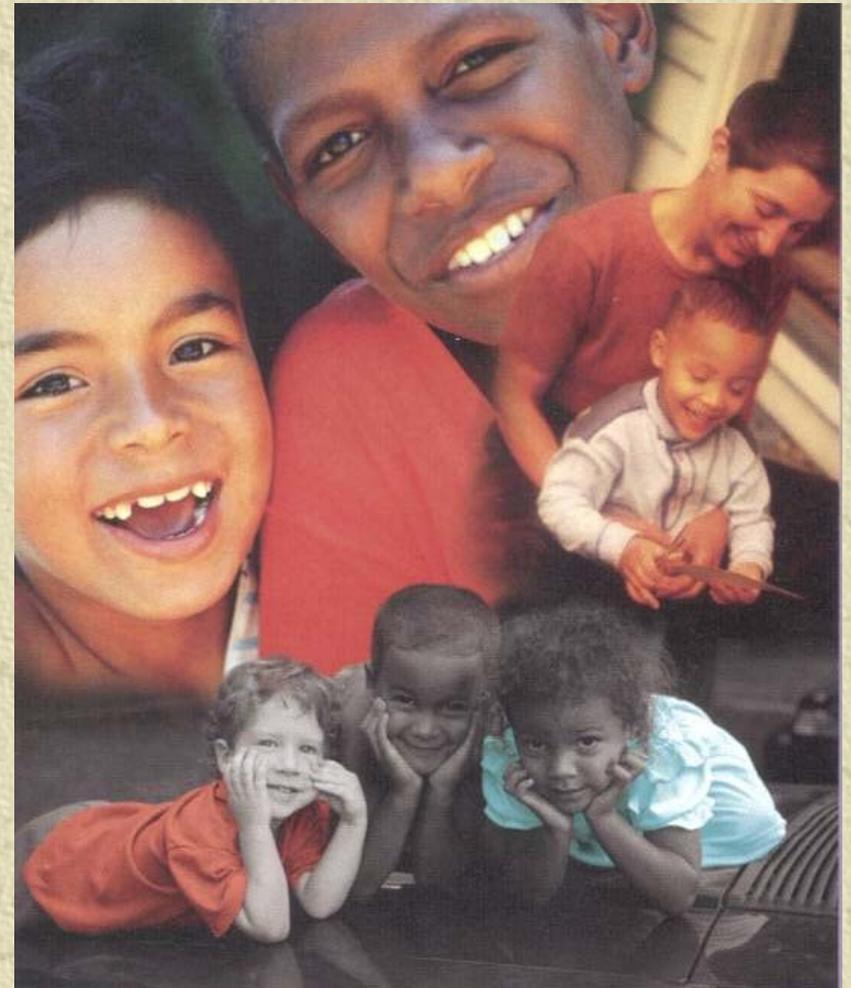


# Iniciativa de Hogares Saludables

---

**CIUDAD DE LONG BEACH**  
**Departamento de Salud**  
**y Servicios Humanos**  
**Oficina de Salud Ambiental**



# Introducción al Asma

---

- ✦ ¿Qué es el asma?
- ✦ ¿Quién corre el riesgo más alto de contraer asma?
- ✦ ¿Qué tiene que ver el ambiente dentro de su casa con el asma?
- ✦ ¿Cómo puede usted reducir la exposición a los causantes del asma dentro de su casa?

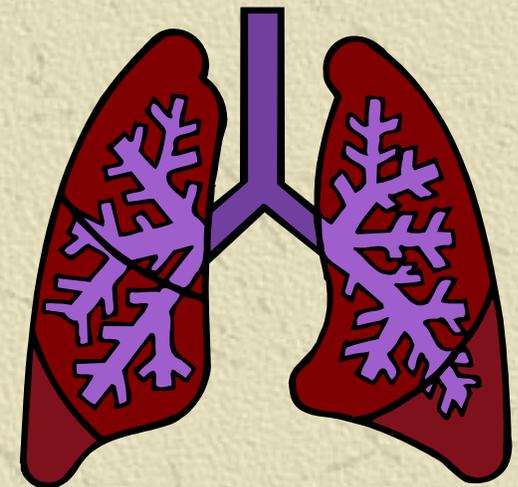


# ¿Qué es el **Asma**?

---

El **Asma** es:

- ✦ Una inflamación crónica de los conductos pulmonares
- ✦ Usualmente reversible, pero todavía incurable
- ✦ No es lo mismo que tener alergia
- ✦ No es contagioso

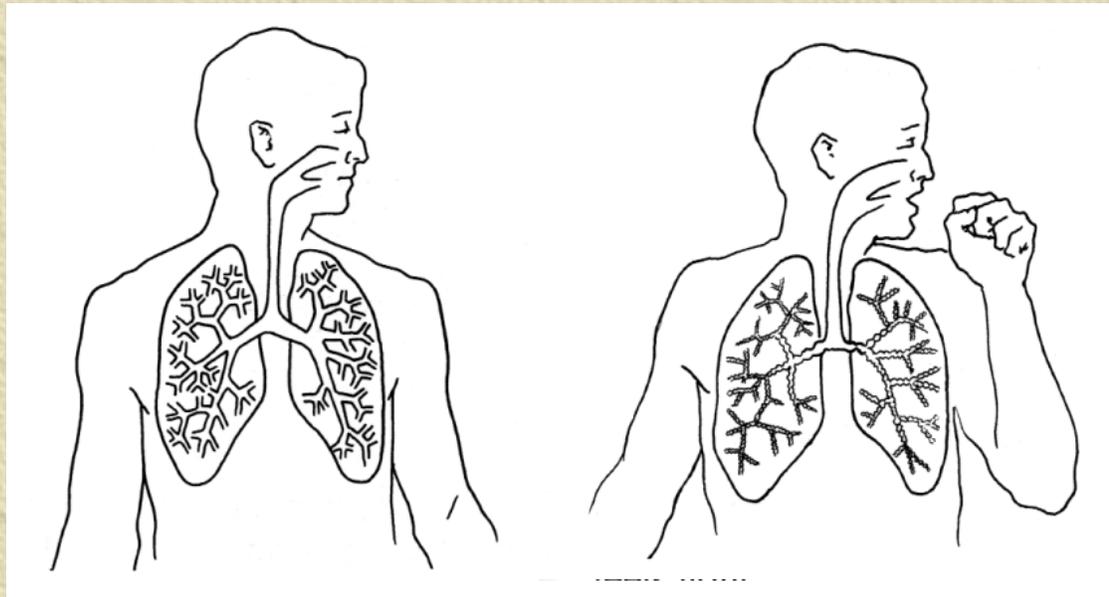


*¿Qué Pasa*

# Durante un episodio de **Asma?**

**Los conductos pulmonares se estrechan. Esto es causado por:**

- **Apretón de los músculos que rodean los conductos pulmonares**
- **Hinchazón de la capa protectora interna, y/o**
- **Incremento en la producción de mucosa**



# SÍNTOMAS

## *Del Asma*

✦ **Tos**



✦ **Resollos**



✦ **Apretón del pecho**



✦ **Falta de aire**

*El riesgo más alto*

# ¿Quién corre de sufrir de asma?



- ✦ **Los niños**
- ✦ **Las familias de bajos recursos, residentes en zonas urbanas**
- ✦ **Algunas minorías**
- ✦ **Las personas alérgicas**
- ✦ **La gente con una disposición hereditaria para el asma**



Causantes

# Comunes del Asma

## ✦ Causantes de alergia

- ◆ *La caspa de los animales (escamas pequeñas de la piel de los animales), cucarachas, aradores de polvo (bichos pequeños que se alimentan del polvo ambiental), moho, polen, alimentos*

## ✦ Irritantes

- ◆ Aerosoles, smog, *humo de segunda mano*, olores fuertes; y
- *Los 5 causantes mayores del asma dentro de su casa*

## ✦ Otros

- ◆ Cambios en el clima (aire frío, viento, humedad)
- ◆ Factores endocrinos (período menstrual, embarazo, enfermedad del tiroides)
- ◆ Ejercicio en exceso
- ◆ Medicamentos
- ◆ Infecciones respiratorias virales

*¿Qué tiene que ver el*

# **Ambiente dentro de la casa**

*Con el* **Asma?**

- 
- ✦ **La gente pasa cerca del 90% de su tiempo dentro de sus casas**
  - ✦ **Todos los causantes más comunes del asma se encuentran dentro de la casa**
  - ✦ **Reduciendo la exposición a los causantes de alergias e irritantes dentro de la casa puede reducir los síntomas del asma**
  - ✦ **La prevención es una manera importante de controlar el asma**

*Los causantes ambientales*

# Más comunes Dentro de la Casa



## Humo De segunda mano

- ✦ Es particularmente dañino en los niños
- ✦ Contiene más de 4,000 sustancias tóxicas (más de 40 son cancerígenas)
- ✦ Puede provocar ataques de asma y causar a los niños que no la tienen todavía el desarrollar asma
- ✦ No fume dentro de su casa o auto y tampoco permita que otros fumen



# ARADORES

## De polvo

---



- ✦ Los aradores y excrementos de los aradores pueden ser causantes del asma
- ✦ Pueden causar que los niños desarrollen asma
- ✦ Se encuentran en casi todos los hogares
- ✦ Viven en la ropa de cama suave
- ✦ Se alimentan de los residuos de la piel humana

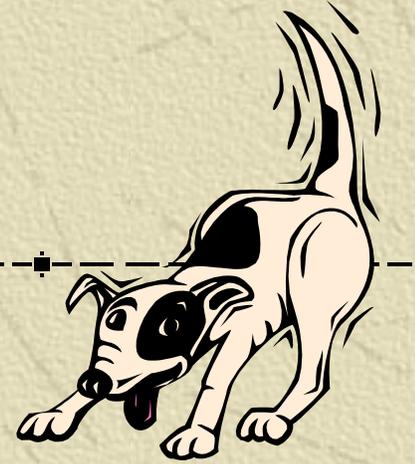
*Evitando los*

**Causantes de**

# Los aradores de polvo

- 
- ✦ **Lave las sábanas y cobijas con agua caliente, una vez por semana**
  - ✦ **Escoja muñecos de peluche lavables, lávelos a menudo con agua caliente, y séquelos completamente –no coloque los muñecos de peluche encima de la cama**
  - ✦ **Cubra los colchones y almohadas con cubiertas a prueba de polvo (impearmeables) con zippers**
  - ✦ **Aspire la alfombra a menudo cuando la persona con asma no esté presente**
  - ✦ **Mantenga la humedad dentro de la casa baja**

# Mascotas



✦ Las escamas pequeñas de la piel, orina, y saliva de los animales de sangre caliente pueden ser causantes del asma

✦ Aunque una mascota se saque del hogar y se haga una limpieza, los causantes del asma pueden permanecer en el ambiente varios meses



*Evitando los*

**Causantes de**

# **Las mascotas**

- 
- ✦ Mantenga a sus mascotas lejos de los muebles cubiertos con tela, alfombras y muñecos de peluche
  - ✦ Mantenga a sus mascotas fuera del dormitorio y otras áreas de dormir y mantenga la puerta del dormitorio cerrada

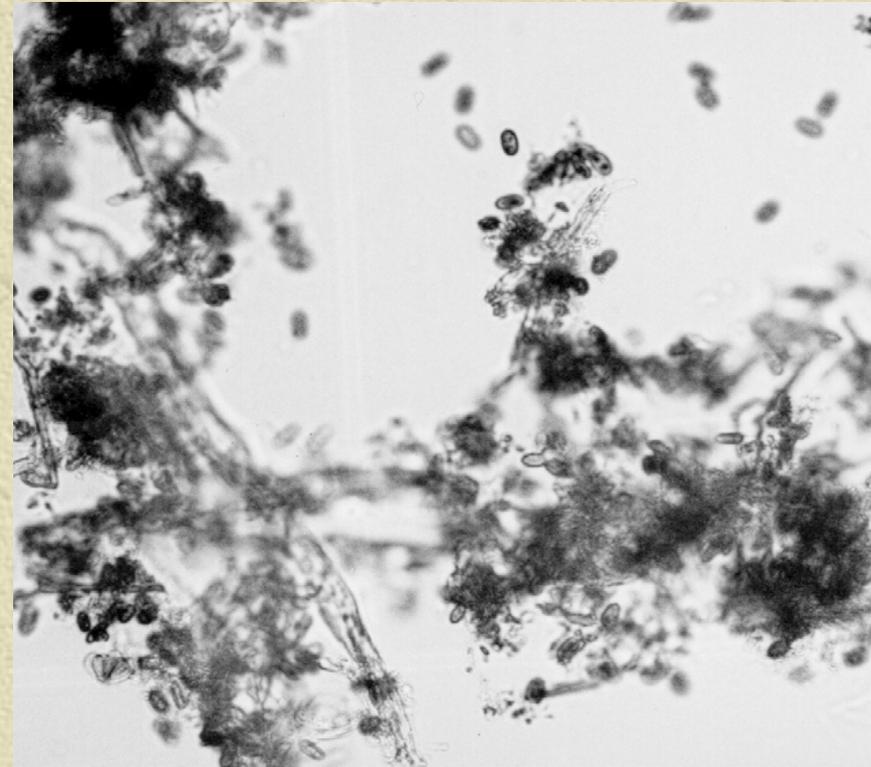
- ✦ Considere mantener a sus mascotas fuera o conseguirles un nuevo hogar, si es necesario
- ✦ Si usted saca un animal de su hogar, haga una limpieza completa después

# Mohos

✦ Se pueden encontrar en cualquier lugar y pueden crecer en cualquier sustancia húmeda

✦ Se pueden controlar reduciendo fuentes de humedad\*

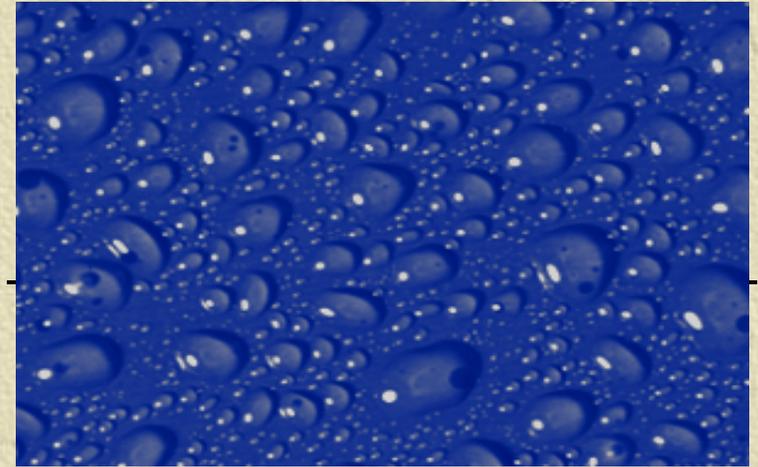
✦ Se pueden eliminar raspando las superficies duras y secándolas completamente



*\*Reduciendo la humedad también ayuda a reducir otros causantes del asma, como los aradores de polvo y las cucarachas*

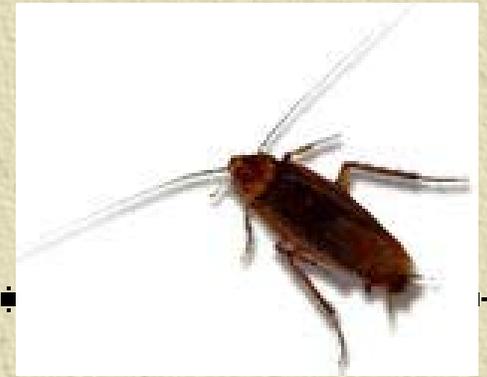
Evitando

# El Moho



- ✦ Mantenga las bandejas debajo del aire acondicionado, refrigerador, y dehumidificador limpios y secos
- ✦ Use ventiladores o abra las ventanas de la cocina y de los baños cuando se bañe, cocine, o use la máquina de lavar platos
- ✦ Reemplace los materiales absorbentes (azulejos en los techos y alfombra) si es necesario
- ✦ Arregle las goteras u otras fuentes de agua
- ✦ Mantenga la humedad dentro de su casa baja
- ✦ Ventile las secadoras de ropa al exterior

# Cucarachas



- ✦ **Los excrementos o partes del cuerpo de las cucarachas pueden ser causantes del asma**
- ✦ **Controle las cucarachas eliminando los lugares de su casa donde se esconden las plagas y fuentes de alimentos y agua**

- ✓ **Limpie todas las migas o líquidos que se han derramado rápidamente**

- ✓ **Guarde los alimentos inmediatamente en recipientes con tapaderas**

- ✓ **Aségurese que los botes de la basura estén completamente cerrados**



**Evitando**

# Cucarachas



✦ **Trate de usar la gelatina de Combat, ácido bórico, o trampas antes de usar pesticidas en spray**

✦ **Si se usan sprays:**

- ✓ **Limite el spray en el área infestada**
- ✓ **Siga las instrucciones de la etiqueta cuidadosamente**
- ✓ **Aségurese que haya suficiente aire fresco cuando use el spray, y mantenga a la persona con asma fuera del lugar**

